

2020학년도 방과후 프로그램 연간 운영 계획서

전주양현초등학교

프로그램명		요 가	지 도 강 사	박 정 미
대 상		1~6학년	지 도 시 수	주 (3) 회 각 (40) 분
지 도 기 간		2020년 3월 2 일 ~ 2021년 2월 28일		
지 도 목 표		뻣뻣한 관절을 풀어주어 성장통 완화,키 크는데 도움을 주기		
월	주	주 제	학 습 내 용	비고
3	1	요가 알기	요가에 대해 알아가기	
	2	요가 알기	요가 호흡알기	
	3	요가 알기	기본 준비 스트레칭	
	4	요가 알기	기본 준비 스트레칭	
4	1	스트레칭	재미와 스트레칭	
	2	스트레칭	성장판 햄스트링 이완	
	3	스트레칭	상체 늘리기	
	4	스트레칭	하체 늘리기	
5	1	목 교정	성장판 자극하기	
	2	목 교정	척추 좌.우 swan	
	3	목 교정	스마트폰으로 인한 거북목 교정	
	4	목 교정	일자목 교정	

월	주	주 제	학 습 내 용	비고
6		스트레칭	관절 부드럽게 하기	
		스트레칭	성장판 자극하기	
		스트레칭	평소 사용 하지 않은 부분 스트레칭	
		스트레칭	바른 자세 잡기	
7		근력 키우기	flank 유지	
		근력 키우기	코브라 자세로 척추 이완,강화	
		근력 키우기	바른 자세로 다리펴고 앉기	
		근력 키우기	활자세로 등 척추 이완	
8		스트레스 해소	어깨 상체 펴기	
		스트레스 해소	신나는 음악과 함께 유산소	
		스트레스 해소	호흡.명상하며 스트레스 풀기	
		스트레스 해소	흉.복식 호흡 정리 머리 비우기	

월	주	주 제	학 습 내 용	비고
9	1	바른 자세	유산소와 다이어트	
	2	바른 자세	자세로 인한 틀어진 골반 바로잡기	
	3	바른 자세	신체 밸런스 맞추기	
	4	바른 자세	말린 어깨 펴기	
10	1	키! 크자	크자 쑥쑥 척추 늘리기	
	2	키! 크자	뭉친 근육 풀기	
	3	키! 크자	성장판 자극 늘리기	
	4	키! 크자	호르몬 변화에좋은 음식 호흡과 스트레칭	
11	1	순환 운동	굽은 등과 팔운동	
	2	순환 운동	근력 키우며 지구력 유지	
	3	순환 운동	허리와 골반 안정화	
	4	순환 운동	하체 순환 운동	

월	주	주 제	학 습 내 용	비고
12	1	척추 바른 자세	척추의 안정화	
	2	척추 바른 자세	말린 어깨 뒤로 열어주기	
	3	척추 바른 자세	척추 눌러 긴장 풀기	
	4	척추 바른 자세	명상하며 스트레스해소	
1	1	긴장 완화	흉,복식 호흡을 통해 집중력 향상	
	2	긴장 완화	스트레칭으로 관절 부드럽게 하기	
	3	긴장 완화	몸의 전체적인 밸런스 맞추기	
	4	긴장 완화	호흡하며 심신 안정화	
2	1	새학기를 위한 근력,지구력	빠 튼튼 근력 키우기	
	2	새학기를 위한 근력,지구력	친구와 함께 밸런스 맞추기	
	3	새학기를 위한 근력,지구력	음악과 함께 명상,호흡	
	4	새학기를 위한 근력,지구력	10,20초 버티며 근력 지구력 키우기	